

Boissons énergisantes

C'est trop
stylé ces sorties
entre potes

Avec ce que j'ai bu,
je tiens le prochain
cours!



« Nous aussi sommes
soumis au stress et à la fatigue et
avons l'impression que ces
boissons nous redonnent de l'énergie. »

A 15 ans, 14.2% des garçons et 7.6% des filles consomment une ou plusieurs fois par jour des boissons énergisantes. 59.6% des garçons et 38% des filles déclarent en consommer au moins une fois par semaine.

Boissons énergisantes

Bon à savoir

Les boissons énergisantes sont des boissons sucrées additionnées de caféine, de taurine et de glucuronolactone. Consommées régulièrement par les ados, elles sont aussi fréquemment mélangées avec de l'alcool. Une canette contient environ autant de caféine (80mg) qu'un café ainsi que l'équivalent de 7 cubes de sucre. Trop de caféine peut entraîner une dépendance et provoquer de l'anxiété, des insomnies, des troubles du rythme cardiaque. Associée à l'alcool, la caféine diminue les symptômes liés à l'ivresse favorisant ainsi une alcoolisation prolongée, source de désinhibition et de prises de risques.

Avec une boisson à base de caféine, l'ado affiche son entrée dans le monde des adultes tout en consommant un produit propre à sa génération qui lui permet de s'identifier à un groupe.

La publicité pour ces boissons promet un mode de vie intense dans toutes sortes d'occasions (fête, sport), ce qui en banalise la consommation régulière. Par ailleurs, les effets de ces composants sur la performance, l'endurance et la perte de poids ne sont pas prouvés.

Conseils pratiques

Discuter des raisons de la consommation de ce type de boisson et des effets recherchés.

Rappeler la recommandation de ne pas mélanger cette boisson avec de l'alcool.

Evaluer avec eux l'impact du coût sur leur budget.

Déconseiller la consommation de telles boissons pour les moins de 12 ans, et pour les plus âgés, ne pas dépasser les 2 canettes par jour (2 emballages s'il s'agit de shot).

Développer l'esprit critique par rapport aux publicités.

